

## Ortoressia

Anno nuovo, vita nuova. Buoni propositi, "da quest'anno inizio a correre, dimagrisco, imparo l'inglese, non fumo più, risparmio, mi iscrivo in palestra"... Chi non si è trovato a fare questi pensieri, magari col sorriso. Qualcuno può avere deciso ad un certo punto della propria vita di cambiare alimentazione. Il cibo è fonte primaria di sopravvivenza, permette di vivere, ma è anche molto altro. Esso rappresenta convivialità, ricompensa emotiva, e, sempre più di frequente, è ossessione. Chi soffre di un Disturbo della Condotta Alimentare, DCA, elegge il cibo come principale causa di sofferenza. Le radici di un DCA sono remote. Di anoressia e bulimia se ne parla per forza di cosa. Vi sono però altri disturbi alimentari meno evidenti, tuttavia indici di distorsioni cognitive e disagio interiore. Tra questi l'ORTORESSIA, alla lettera, alimentarsi in modo corretto. I media a partire dagli anni '90 hanno fatto una campagna incessante sul salutismo, il benessere, il fitness, il wellness. Mangiare cibi biologici, fare sport, non bere, non fumare rappresentano uno stile di vita esemplare e confina con una certa filosofia New Age tanto in voga negli ultimi decenni. Fin qui esso appare auspicabile. Tuttavia la ricerca ossessiva di tale *modus vivendi* può celare una vera e propria ossessione. Si inizia magari escludendo alcune macro categorie alimentari, come la carne, o i cibi di origine animale, si inizia a frequentare supermercati specializzati, l'interesse si sposta su regimi alimentari alternativi, come la Macrobiotica, il Veganismo, il Crudismo. Tale comportamento alimentare può sfociare in una vera crociata contro il cibo sospettato di essere inquinato, industriale, nemico. Fino a diventare una vera patologia, l'Ortoressia. Si insegue il regime perfetto, si leggono libri, si seguono teorie, si sposano filosofie in modo acritico-anacronistico. L'ortoressico esclude e seleziona cibi, dedica ore e ore per procurarsi cibi particolari e a prepararsi i pasti, cessa di frequentare amici e di partecipare a cene, modifica o annulla la vita sociale. Cibarsi diventa un rituale rigido e maniacale, dove si può mangiare solo quel determinato alimento, cucinato solo in quel determinato modo. Una condanna, una galera di cui non si è consapevoli, anzi si crede di amare se stessi e farsi del bene, di tenere alla propria salute. Invece si è prigionieri di una ossessione. Avviene così una sorta di demonizzazione di alcuni cibi, e il disprezzo per chi non segue lo stesso regime. Si guarda con superiorità chi non si "capisce". Si pensa che la chiave di tutta l'esistenza stia nel modo di mangiare, l'illuminazione è a portata di mano se si mangiano le alghe Kombu, e "poveri" color che non le mangiano. L'ortoressico ha la stessa ossessione dell'anoressico, solo che non è implicata la quantità del cibo, ma la qualità. La sua dipendenza per il cibo si manifesta in una maniacale scelta di cibi sofisticatamente ricercati, non contaminati, o dalle proprietà mediche. Egli vive il cibo come medicina, e la vita come malattia in agguato. Sono persone schive, tristi, che hanno perso il gusto pieno della vita, i colori e i sapori. Anche qui vi è un ideale distorto e assurdo di perfezione, una ricerca irrealistica e alienante, mancanza di concretezza e comune buon senso. Si escludono determinati cibi locali, e si consumano alghe venute da chissà dove, o funghi giapponesi vissuti come panacea di un malessere profondo e nascosto. Come l'anoressico e il bulimico, l'ortoressico instaura una lotta con il CONTROLLO, acquisendo un atteggiamento nei confronti della vita da caccia alle streghe, inquisitorio. Egli diffida di ingredienti, e si rinchiude in una piccola setta di persone che segue lo stesso delirio alimentare, imponendo anche ai propri figli restrizioni e demonizzazioni sul cibo. L'ortoressico si nega il piacere del cibo, ne ha estrema paura. Come ogni altra persona con un disturbo alimentare egli ha PAURA DELLA VITA, della gioia, del godere appieno della ricchezza e dell'intimità. Chi ha un DCA ha una cognizione distorta di sé e del mondo, vede la vita come una guerra, specchio di una lotta infinita con se stessi. Il cibo serve per vivere, non può diventare demone, amore, ricompensa, inferno, o farmaco. L'equilibrio si ha quando grazie all'amore e al rispetto per se stessi si assume un comportamento alimentare bilanciato, concedendosi scorribande e festeggiamenti occasionali, senza abbracciare crociate di alcun genere. Se si ha un buon rapporto col proprio corpo e ci si ascolta, sarà facile rispettarne i bisogni.

Ameya G. Canovi

SU:

da: <http://amoredipendente.splinder.com/>